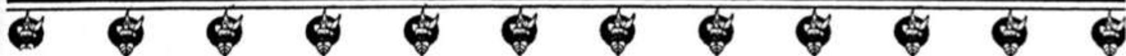
ဦးအောင်ဝမ္မသုခ

မာတိကာ



ဦးအောင်ဓမ္မသုခ (နယ်လှည့် ဓမ္မဝန္တာရီ ဓရီးသည်)





ဦးအောင်မြသူ၏ ဥဒါန်း

- ဗုဒ္ဓသာသနာ ဤကမ္ဘာ ပမာနေသို့ လင်းစေသော်
- သူတော်ကောင်းစာတ် အကျင့်မြတ် လွှမ်းပါတ်ကမ္ဘာ တည်စေသော်
- ဒို့တိုင်းမြန်ပြည်တိုင်းဌာနီအရှည်တည်တံ့မြဲစေသော်
- တိုင်းဌာနီမြတ် သူတော်စာတ် လွှမ်းပါတ် ခြုံငုံတည်စေသော်
- သာသနာအကျိုး သည်ဆောင်ပိုး ကမ္ဘာဟိုးဟိုးကျော်စေသော်

၁၃၇၆ ခု ၊ ဝါခေါင်လဆန်း (၁) ရက်နေ့







"ဝန်ခံခြင်းနှင့်တောင်းပန်ခြင်းမေတ္တာစာ"



ကျွန်ုပ် အောင်မွှေသုခ ရသေ့သည် အမှန်အတိုင်း ကတိသစ္စာပြု၍ ဝန်ခံရသော် စာပေရေးသားခြင်းအလုပ်အား အမှန်ပင် မပြုလုပ်လိုပါ။ သဒ္ဒါနည်း၍လည်း မဟုတ်ရပါ။ မိမိကိုယ်၌ က လေ့ကျင့်နေဘဲကာလ မပြည့်မစုံသေးသော ဘဝမှာ စာပေရေးသားတင်ပြသော် ဉာဏ်ကြီး ကြွသူ ပညာအကျော်တို့ အတွေး ခေါ်လွဲမှားစေပါက မိမိကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်ရလေခြင်းဟု နောင်တမရလိုပါ ယခုကာလတွင် သမားစဉ်ဉာဏ်ရှင်သူတွေ များသောကာလတွင် ဆင်ခြင်စဉ်းစား မိမိပြုလုပ် လေ့ကျင်နေသော တရားအား ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိသေးသည် က တစ်ကြောင်း၊ အယူအဆ မတူတမူကွဲပြား ငြင်းခုံကြရသော သူများမဖြစ်လိုမှုက တစ်ကြောင်း စသဖြင့်သော အကြောင်းကြောင်းတွေ ကြောင့် မိမိပြုရမည့်ပါရမီ ဖြည့်များကျင့်ရမည့် ဉာဏ်စဉ်များ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးရမည့် ဝတ္တရားများ ဖြင့်သာလျှင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဝင့်ဖြည့်ခြင်းပြုနေရလျှင် ကျေနပ်နေမိပါ၏။

သို့သော် ယခုအခါတွင် ရဟန်းရှင်လူ ဓမ္မမိတ်ဆွေ သူတော်စင်တွေက တောင်းခံစကားများကြောင့် မပြည့်စုံသေးသော ကျင့်လက်စ ပြုလက်စ လုပ်လက်စ တို့ကို တက်နိုင်သမျှ ကြိုးစားရေးသားတင်ပြပါသည်။ အမှားဟု ယူဆပါက ခွင့်လွှတ်သည်းခံပေးကြပါကုန်လော့. . . . ။

သံသရာအရေးမျှော်တွေးမှန်စမေတ္တာစိတ်ပြည့်ဝစွာဖြင့်

အောင်မွှေသုခ-မွှောဂန္ဓာခရီးသည်



“ချမ်းသာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရင်း”



သတ္တဝါခြင်း – သတ်ဖြတ်ခြင်း

ရှောင်ကွင်းပါက – ချမ်းသာရ

သတ္တဝါခြင်း– လုယက်ခြင်း

ရှောင်ကွင်းပါက – ချမ်းသာရ

ကာမဂုဏ်မှု – ကင်းအောင်ပြု

ရှောင်မှုထုံက – ချမ်းသာရ

သတ္တဝါခြင်း – လိမ်ညာခြင်း

ရှောင်ကွင်းပယ်က – ချမ်းသာရ

မူးရစ်ထုံထိုင်း – အပျော်မှိုင်းနှင့်

မရှိုင်းနှုတ်ဟာ–မပြုပါက

ကောန်မှုချ – ချမ်းသာရ။

" မြင်နိုင်စွမ်းစေ "



* သုံးလူရှင်ပင် - ဘုရားသခင်
လူတွင်ဖြစ်တည်ပွင့်ခဲ့ပြီ
* ဘုရားဖြစ်ပြီး - ထောင်မငြီးနား
မြတ်တရားကို - ဝါလေးဆယ်ငါးဟောခဲ့ပြီ
* တရားရေအေး တိုက်ကျွေးသခင် ဘုရားရှင်သည်
ဇရာသဘောဝယ် - သက်ရှစ်ဆယ်တွင် လူ့ဘုံအလှသည်
လောကကို နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာသွားခဲ့ပြီ
* နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာ - ထိုဆရာစကား
တရားဒေသနာ - ကွယ်ပျောက်မှာကို
လွန်စွာဆိုးကြောက် - ထွန်းပေါက်ဉာဏ်သွား
ရှေးသွားပေါင်းစု - စာပေပြုလျှက်
သံဃာရတနာ - တင်စေရှာသည်
သုံးဖော်လူတို့ကောင်းစေကို
* သံဃာရတနာ-တင်ခဲ့ရာလည်း
ချိန်ခါလှည့်ဖြောင့် - အောင့်မေ့တသ
သတိရလျှက် - ဆဋ္ဌမအကြိမ် - ပြုချိန်ကျလာ- ဗိုလ်မြန်မာ၌
သံဃာအစု-ပေါင်းကာပြု၍ - လူထုဗိုလ်ပါ များသူပါသည်
ညီညာတက်ကြွပြုခဲ့ရသည် - တရားအမွေစစ်ပေမို့
ဘုရားအောင်မြေဖြစ်နေလို့
* စာပေပြုမှတ်-တရားမြတ်ကို - ဖတ်မှတ်သင်ယူ ဉာဏ်ဖြည့်ကူ၍
လုပ်ယူကျင့်ကြံ-အမြင်မှန်အောင် သင်လျှင်ဆောင်က-အမွေရမည်
သံသရာမှ လွတ်စေဘို့ တောင်းစုပဏ္ဏာဖြည့်စေကို



" ဖြစ်စဉ်ကောင်းမှိုကြံ့စေကို "



* လေးပါးခေတ်အစု - ပေါင်းကာပြုသည်
စုမှုအပြီး - လောကကြီးတည်

* လောကလုံးဝှမ်း-ဖြစ်ပုံဆန်းသား
လေးပါးခေတ်လျှင် - သူပြုပြင်သည်
များပင် သတ္တဝါဖြစ်ခဲ့ပြီ

* အများသတ္တဝါ ဖြစ်ခဲ့လာလည်း
သေချာစေ့ငု-ကြောင်းစုဝေဖန်
ဆင်ချင်ဉာဏ်ရှိ - မိပတိကား
လူပင်အဓိက ဖြစ်တော့တယ်

* လူဖြစ်မရှုံးမှု-ပေါင်းကာစု၍
အမှုမပွေရေး-ဥပဒေရေးကာ
လိုက်နာဆောင်ရွက်-ကျေးလက်-မြို့ရွာစည်ပင်သာအောင်-
တပိုင်လှုံ့ဆော်-လွှတ်တော်တရပ်-သတ်မှတ်ပိုင်းခြား-
အစဉ်သွားသည် သံသရာအချို့ကောင်းစေဘို့

* လွှတ်တော်တရပ်-တည်ဆောက်အပ်ပြီး
ချမှတ်သမ္မတ-ခန့်အပ်ဝန်မင်း
ရှုံးမင်းထွေထွေ-ပြည်သူတွေနှင့်ညီညာဖျဖျ-ပြုပါကလျှက်
စိတ်ဝယ်ရွှင်လမ်း သင်မျှော်မှန်းသည့် လောကီလွတ်လမ်း
ရောက်မှာမို့-ပြည်သူပျော်ဘို့ ပျော်စေကို

ဦးဇေအောင်ဓမ္မဘုဏ (နယ်လှည့် ဓမ္မဝန္ဆာရီ ခရီးသည်)



" နိုးဆော်စာ "



* ကောင်းနိုးရာရာ-ရေးမှတ်စာ

ဖတ်ရာအလွန်ကောင်း

* ဖတ်ရှုကောင်းမှု သတိပြု

ပြုစု ကိုယ်မှာဆောင်း

* သိမှုရှုမှတ် သတိကပ်

ထပ်ချပ် မေတ္တာပေါင်း



* အသိ-သတိ-မေတ္တာရှိ

ပကတိသူတော်ကောင်း

* သူတော်ကောင်းခေတ်-လွှမ်းခြုံပါတ်

မြေတ်ကမ္ဘာဖြစ်စေကြောင်း

အောင်ခေတ်မြန်မာရစေကြောင်း

" အတွေ့အကြုံ "

* စာပေရှုမှတ် - အသိတတ်ရုံ

များဘုံလူထွေ-မသိချေ

* အလုပ်ပေး၍-တွေ့မှုပေါင်းစုံ

အတွေ့အကြုံကို-သေချာစိစစ်



ဖြစ်ညှစ်ထုတ်ယူ-သတိမူမှ

သောကရှုပ်ထွေး လွတ်ရန်ဘေးကို

ငါလေရေးရေးမြင်ခဲ့ပြီ

" သတိပေးဝေခြင်း "



* ဘာတွေဖြစ်ဖြစ် - စိတ်မညစ်နှင့်

လုပ်သင့်လုပ်ရာ လုပ်နေပါ ။

* ဘာတွေတွေ့တွေ့-သင်မမေ့နှင့်

အားကိုးစရာ-ထင်ရှားရှိသား မြတ်ဘုရားကို

မုချသေချာကိုးကွယ်ပါ ။

* ဘာတွေပေါ်ပေါ်-သင်မချော်နှင့်

ထင်ပေါ်ရှိသား-မြတ်တရားကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင်-အပိုင်ရယူ

သတိမူ၍-လိုရာခရီး-မငြီးမငြူ ပူပင်ကင်းပျောက်-

အအေးရောက်အောင် သင်ပင်တောက်လျှောက်ချီတက်ပါ

* ဘာတွေပြောပြော-သင်မရောနှင့်

စောင့်စားနားတောင်-ရအောင်ယူမှတ်

သတိချုပ်၍ မပြတ်လုံ့လ ဝရိယထုတ်

ပါတ်တကုတ်နှင့်ကိုယ်တွေ့တရား ရအောင်ပွားလော့

သင့်ကားထုတ်ချောက်ခရီးပေါက်မည်

မုချဧကန် ဖြစ်ကိန်းတည်း



“ သတိသံဓာတ်ခံ ”



* လူတိုင်း စာပေလေ့လာ ဖတ်မှတ်ရယူပိုင်ဆိုင်ကြခြင်း ဖြစ်သင့်သည်။ သို့သော် စာပေဟူသည်ကား လက်တွေ့ဖြစ်စဉ်များကို မှတ်သားပြုစုထားသော မှတ်တိုင်ဟူသည်ကို သတိချပ်ဘို့ လိုသည်။
* လူတိုင်း အလုပ်လုပ်ကြဘို့လိုသည်။ ခန္ဓာရပြီး မလုပ်လျှင် မဖြစ်သင့်ပေ။ လောကီ/လောကုတ်-ချမ်းသာနှစ်မျိုးစလုံး ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန်(ဝါ) ချမ်းသာ တမျိုးမျိုးကိုရယူ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါရန် အလုပ် လုပ်ကိုလုပ်မှဖြစ်ပါမည်။
* သို့ရာတွင် ဗဟုသုတမကြွယ်ဝသော/စာပေမတက်သော (ဝါ)လေ့လာမှုနှင့် လေ့လာမှုပြုရန်ပင်မသိသော- ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတယောက်အနေဖြင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင် အသိ-သတိမရှိပါ သောကြောင့် လမ်းကြောင်းလွဲ၍ ကိုယ်အကျိုးနည်းနိုင်ကြောင်းကို သတိပြုရပေမည်။
* မည်သည့်ကိစ္စရပ်၊ မည်သည့်အောင်မြင်မှု၊လွတ်မြောက်မှုတွင်မဆို ဗဟုသုတမကြွယ်ဝလျှင်စာပေနှံ့စပ်မတက်ပါလျှင် တွေဝေစမ်းတဝါး အယောင်ယောင်အမှားမှားနှင့်သာအချိန်ကုန်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။
* မော်လွန်းအားကြီးလျှင်လည်း မှောက်တတ်ပါသည်၊ ရဲလွန်းအားကြီးလျှင်လည်း ချောက်ကျတတ်ပါသည်။ ကြံလွန်းလျှင်လည်း လွဲချော်တတ်ပါသည်။ ပျော်လွန်းလျှင်လည်း လျှောက်တက်ပါသည်။
* မမော်၊မရဲ၊ မကြောက်၊ သင့်ကြံ၊ မလွန်ပျော်မှ လိုတရမည် ကောင်းကြိုးသတိရှိနေဘို့. . . . .



" မွေမိတ်ဆွေဟူသည် "



မွေမိတ်ဆွေဟူသည်မှာ မွေသည် တရားသဖြင့်သောတရားကို ယူသင့်သည် မိတ်ဆွေဟူသည်ကား အပေါင်းအဖော် တိုင်ပင်ပေါ်ဘက်ညှိရန်မခက်သောသူ အပြန်အလှန်လေးစားတတ်သောသူ

ဤသို့ ပေါင်းစည်းထားမှုကြောင့် မွေမိတ်ဆွေဟူသည်မှာ လောက၌ရှိသော ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတရားဟူသမျှကို ညှိနှိုင်တိုင်ပင်နှီးနှောကာ-မကောင်းမှုပါယ် ကောင်းမှုဆောင်ဘွယ်အဖြစ် ဆုံးဖြတ်ချက်တူညီစွာဖြင့် လက်တွဲတိုင်ပင် ကျင့်ကြံမှု လုပ်ဆောင်မှုအစဉ်၌ တွဲဖက်သင့်သောသူဟုသိအပ်ပေသည်။

ဤသို့သဘောရှိသောမွေမိတ်ဆွေအား တစ်အူတုံဆင်းညီကို မောင်နှမ အရင်းပမာသဘောထား၍ လောကအကြောင်း သိကောင်းစရာအဖြာဖြာမှ ကျွန်ုပ် တွေ့ရှိခံစားရယူပိုင်ဆိုင်ထားမှု အနည်းငယ် တစိတ်တဒေသ အမှန်အတိုင်းဝေမျှ ပေးအပ်ပါသည်။ မွေမိတ်ဆွေဖြစ်ပါရစေ. . . . ။

"လောကဖြစ်စဉ်အကျဉ်း"



လောကကြီးအား ရှုမြင်သုံးသပ်သော်အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

တစ်။ တည်ငြိမ်သောလောက ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်၊ချုပ်မရှိခြင်း

နှစ်။ မတည်ငြိမ်သောလောက ဖြစ်၊တည်၊ပျက်၊ ချုပ်ရှိနေခြင်း

မိတ်ဆွေသင့်အား မတည်ငြိမ်သော လောကမှ တည်ငြိမ်သောလောကသို့ ကျွန်ုပ်ချိတက်ရာလမ်းကြောင်းကိုသိသမျှရေးသာတင်ပြပါမည် သင်သည် သည်းခံ၍ ဖတ်ရှုပါလော့. . .

" မတည်ငြိမ်သော လောက "



မတည်ငြိမ်မှုသည် လှုပ်ခြင်းဖြစ်ပါ၏။ လှုပ်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကြောင့် သေးနုတ်သောလှုပ်မှု လှုပ်မှုကြောင့်သေးနုတ်သော စိုင်ခဲကျစ်လစ်မှု ထိုသေးနုတ်သော စိုင်ခဲကျစ်လစ်မှုကလေးများသည် လှုပ်မှုကြောင့်ပင်လျှင် ပေါက်ကွဲပျက်စီးမှု ထိုပျက်စီးမှုဖြစ်စဉ်များလာသောကြောင့် လှုပ်မှုဖြစ်စဉ်သည် ကြီးထွားလာ၍ လေ ဟု သီးခြားသမုဒ် ခေါ်ဝေါ်အပ်သောအရာဖြစ်ပေါ်၍လာခဲ့ရ၏

ထိုဖြစ်ပေါ်လာသော လေသည် မတည်ငြိမ်ပါဘဲ ဆက်တိုက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အေးခြင်း - ပူခြင်း ဟူသောဖြစ်စဉ် နှစ်ရပ်သည် ဖြစ်လာရ၏ ထိုအေးမှုပူမှု-လှုပ်ခတ်မှုတို့ကြောင့် စွတ်စိုခြင်း(ဝါ)ယိုစီးခြင်းသည် ဖြစ်ရ၏ ထိုယိုစီးခြင်းစွတ်စိုခြင်းကိုလည်း လေသည်ပင်ပိုက်ထွေး၍ ဆက်တိုင်းလှုပ်ရှားနေခြင်းကြောင့် စွပ်စိုမှု အေးမှု ပူမှုတို့သည် အမြုပ်ထခြင်း၊ အနည်ထိုင်ခြင်းတည်းဟူသော ဖြစ်စဉ်များဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်မှုမှ မြေတည်းဟူသော ဖြစ်စဉ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရပါ၏. . . .။

ထိုလှုပ်ရှားမှုအစဉ်မှ တဆင့်ဖြစ်ပေါ်သောလေ၊ အေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊ စွတ်စိုခြင်း၊ ယိုစီးခြင်း၊ အမြှုပ်ဖြစ်ခြင်း၊ အနည်ထိုင်၍မြေဖြစ်ခြင်းတည်းဟူသော ဖြစ်စဉ်ကို ကျဉ်းချုံး၍ မှတ်သားပြုရသော်. . .

လေ၊ မီး၊ ရေ၊ မြေ(ဝါ)ဝါယော၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ ဟူ၍ ဖြစ်လာပါသည်။ ထိုသည်ကိုပင်ဩကာသလောကကြီး ထိုလောကကြီးအားအခြေခံ၍ အနန္တများလှစွာသော ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။





သတ္တဝါတို့ပေါ် ပေါက်ခဲ့ကြရပြန်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ် လာကြရကုန်သော သတ္တဝါတို့တွင်လည်း မှီတည်လာရာ စိတ်၏စေခိုင်းမှု လိုက်နာလုပ်ဆောင်မှု ခန္ဓာကြောင့်ဖြစ်တည်ပျက်ချုပ် ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားဖြစ်စဉ်များကြောင့်အောက်ပါအတိုင်း (၃၁)ဘုံသားများအဖြစ် ဆန်းပြားစွာ ဖြစ်တည်လာကြပြန်ပါ၏. . . .

“၃၁ ဘုံ ဌာန များ”

တစ်။ ဗြဟ္မာဘုံ (၂၀)

နှစ် ။ နတ်ဘုံ (၆)

သုံး ။ လူ့ဘုံ (၁)

လေး။ ငရဲဘုံ (၄)

ဤသို့ ကွဲပြားရပ်တည်ဖြစ်ပေါ်ကြ၏ ။

သို့ဖြစ်ရခြင်းမှ ရရှိလာသော ထိုဘဝအတွက်လိုအပ်ချက် ထိုလိုအပ်ချက်အား လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ခြင်းတွင်၊ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု၊ ထိုကောင်းမှုမကောင်းမှုကြောင့် ဖြစ်တည်ရာဘဝမတူညီကြပါ။ သို့သော် ကောင်းသောဘဝ၌သာဖြစ်တည်နေလိုပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်အပ်သည် မကောင်းသော ဘဝဖြစ်စဉ်၌ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်အပ်သည်ဟူသော လေ့လာအပ်သော စည်းပူးအပ်သော ဆန်းစစ်အပ်သော အကြောင်းတရားသည်အမှန်ပင်ရှိနေပြီ သတိပြုသင့် လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

မိတ်ဆွေသို့အတွက်ကြောင့်သင်သည် လောကအကြောင်း၊ သတ္တဝါအကြောင်း၊ မိမိအကြောင်း၊ ကောင်းမှုများ-မကောင်းမှုများ-မကောင်းမှု၏ အကျိုးသွားများ၊ ကောင်းမှု၏ အကျိုးသွားများ ထိုနယ်ပါယ်မှ ရုန်းထွက်ရန် လမ်းကြောင်းရှိ၊မရှိဆိုသည်ကို သင်ကိုယ်တိုင်စူးစမ်းလေ့လာသင့်ပါကြောင်းတိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။



“ ဖြစ်စဉ်အား ရှုမှတ်ရန်အကြောင်း ”



မိတ်ဆွေ သင့်အား အထက်ပါကျွန်ုပ်ရေးသားတင်ပြခဲ့သောဖြစ်စဉ်များကို ဝေဖန်သုံးသပ်စေပါသည်။ လောက၌ အချိုးအနှိုးမနေထိုင်သင့်တော့ပါ။ ရှုပ်ထွေးများပြားလှသော ဤဝွင်ကျင်းသောလူ့ဘောင်လောကတွင် ပင်လျှင် တိုက်ဆိုင်သော မတိုက်ဆိုင်သော ဖြစ်ချင်သော၊ မဖြစ်ချင်သော စသည်ဖြင့်သော ကွဲပြားများပြားလှသော အကြောင်းတရားများ အကျိုးတရားများ ကောင်းမှုများ၊ မကောင်းမှုများ ထိုဖြစ်စဉ်များတွင် မည်သည့် အရာသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်နည်း ဖြစ်သင့်သော အကြောင်းအရာကားအဘယ်နည်းဟူ၍ တွေးတောကြံဆနည်းပညာရအောင် ရှာဖွေရပါမည်။

သို့ရှာဖွေရာတွင် ဆင်ကန်းတောတိုးသောအဖြစ်ကား မသင့်တော်နိုင်ပါ။ ထိုအတူ ငါ့မြင်းငါစိုင်းတာဘဲကွာ စစ်ကိုင်းရောက်ရောက်ဟူသော တစွတ်ထိုး တယူသန် (တက္ကိကဝါဒီ)လည်းမဖြစ်သင့်ပါ။

ဤသို့ သဘောရှိသောကြောင့် ပညာရှာမှီးရာတွင် လောကီစာပေ လောကုတ္တရာစာပေတည်းဟူသော (ပရိယတ္တိ)အလုပ်ကို လုပ်သင့်လှပေပြီ။ သို့သော် လေ့လာဆည်းပူးနေယုံမျှနှင့်လည်း ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မနေသင့်ပါလုပ်သင့်သည်များကို တိုတောင်းသော ကာလအတွင်း စွတ်အတင်းဝင်ရောက်လုပ်ကိုင် လေ့ကျင့်နိုင်ပါမှ ချမ်းသာသုခအမြန်ရမည်ဖြစ်ပါသည် သို့အတွက် သင်သည် လောကဖြစ်စဉ်အား လေ့လာကြည့်ရှုသတိပြုရတော့မည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါတော့သည်။

"ရှုမှတ်ရန်အတွက် ကတိပြုတောင်းခံခြင်း"

ထိုသို့ရှုမှတ်သတိပြုလေ့ကျင့်ရာတွင်လည်း အားငယ်ရန်မလိုပါ။ လောကဦးစီးပဓာန ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သော ဘုရားသခင်သည် ရှိနှင့်ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး ရှာဖွေခဲ့ပြီး ဟောပြောခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုဟောပြောမှုများတွင် တိုက်ရိုက်နည်းယူစရာအကြောင်းရှိနေပါသည်။ (ဝါ)ခန္ဓာအားတည်ဆောက်ဖြစ်ပေါ်စေသော ကောင်းမှုမကောင်းမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်စွမ်းစသော အဦးအဖျားဖြစ်သော လေကို သတိပြု၍စောင့်ကြည့်လေ့လာမှတ်သားရာမှ ဤဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်ခဲ့ရပါသည်ရဲတင်းစွာဝန်ခံထားပါဟုသည်။

ဟုတ်၏ ဒို့ဘုရားရှင် အာဇာနည် သခင်သည် မည်သည့် ကာလမှ မဟုတ်မမှန် သောစကားကို ပြောကြားမှု မဖြုပါဘဲလျှက် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ကို လွပ်မြောက်ချမ်းသာစေခြင်းဟောသာ ဟောပြောခဲ့ကြောင်း အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ရန် ဆုံးဖြတ်သင့်ပါပြီ။ သို့ဆုံးဖြတ်ပြီးသည့်နောက် ပညာရှင်အစစ်ဖြစ်တော်မူပေထသော ကရုဏာတော်ရှင် မေတ္တာတော်သခင်လည်း ဖြစ်တော်မူပေထသော ထိုဘုရားရှင်အားသက်သေအရာထား၍ မိမိလောကကြီးအကြောင်းနှင့် ဖြစ်စဉ်များမှ ရုန်းထွက်နိုင်စေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတို့တောင်းခံကြပါစို့

မိတ်ဆွေသင်သည်

\- ဘုန်းတော်အလွန်တရာ ကြီးမြတ်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား ဘုရားတပည့်တော်၏ ဦးခေါင်းရတနာထက်သို့ ကြွတော်မူပါဘုရားဟု သုံးကြိမ်ရိုးစင်းစွာ ပင့်ဖိတ်အပ်ပါသည်။ သို့ပင်ပြီးနောက် မိမိဘုရားရှင်အား ယုံကြည်ခြင်းသဘော၊ တရားတော်လောကသစ္စာကို ယုံကြည်စွာရှာဖွေလိုမှုသဘောပီပြင်စွာဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ကြွရောက်ချီးမြှောက်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား ဘုရားတပည့်တော်၏ အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်အသွေးအသား တို့အား ပါန္နပေတံ လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား အနေအထားမျှပါက ဘုရားတပည့် တော်အား မတ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်အောင် စောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်တော်မူပါဘုရား ဟူ၍ သုံးကြိမ်သုံးခါ လေးနက်စွာ လျှောက်ထားတောင်းခံရပါမည်။ ဤသည်ကို (ပရိကံ)ပြုသည်ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ သဘောမှာမိမိဘာလုပ်တော့မည်ကို ဖခင်သဖွယ်တင်စားအပ်သော ဘုရားရှင်သို့ သက်သေတိုင်တည်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သို့ပြုလုပ်ပြီးသည့် နောက်သင်ရသောဘုရားကို ရှိခိုးသောနည်း (ဝါ)ဆန္ဒအတိုင်း ရှိခိုးပူဇော်ရပါမည်။ တဖန်ပို၍ စင်ကြယ်သွားအောင် ငါးပါးသောသီလကိုဆောက်တည်ပါကြောင်း လျှောက်ထား၏ ကျန်းမာရေးကောင်းသူအဖို့ တင်ပလ္လင်ခွေ၍ ခန္ဓာအား ဖျော့စွာထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းသော်လည်း လျောင်း၍ လည်းကောင်း၊ သင့်ရာနည်းဖြင့် စိတ်ကို လွှတ်၍ သင့်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာသော လေအား ဝင်လေဟု အမှတ်သညာ ပြု၍ လည်းကောင်း၊ သင့်အား နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာ လေအား ထွက်လေဟု အမှတ်သညာပြု၍လည်းကောင်း၊ ပေါ်ပေါက်လာသော(ဝါ) လာတက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြောင်းခြင်းရာများကိုပယ်၍ ဝင်လေထွက်လေကိုသာရှုမှတ်နေလျှင် သင်သည် လောကအကြောင်း မိမိအကြောင်း လွတ်မြောက်ရာ လမ်းကြောင်း များကို

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အားအဓိကသက်သေအရာ ထား၍ ကတိပြုတောင်းခံ ရှုမှတ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်၍ စတင်ရှုမှတ်နေပြီဖြစ်သော လောက အမှန်တရားသစ္စာအား ရှာဖွေသော လူသားစင်စစ်ဧကန် ဖြစ်၍နေပါပြီ မိတ်ဆွေ-

" ရှုမှတ်ခြင်းအစ "

မိတ်ဆွေထိုသို့ ရှုမှတ်စဉ်ကာလ၌ သင်သည် သင့်ခန္ဓာအား ဖြစ်တည် စောင့်ရှောက်ပေးနေသော ဝင်လေနှင့် ထွက်လေမှအပ အခြားဝင်ရောက်လာသော (ဝါ)ဝင်ရောက်လာတက်သော အတွေးအမြင်များ ပုံရိပ်များ အောင့်မေ့ဘွယ်များကို ဉပေက္ခာ(ဝါ)ပါယ်ထုတ်မေ့လျော့ပေးရပါမည်-

ဝင်လေ ဖြစ်တိုင်း ဝင်လေဟုသာ

ထွက်လေ ဖြစ်တိုင်း ထွက်လေဟုသာ ရှုမှတ်နေရပါမည်

မိတ်ဆွေ ထိုသို့မှတ်ရင်း - ဝင်လေမမြဲသောကြောင့် ထွက်လေဖြစ်ရခြင်း၊ ထွက်လေသည်လည်း မမြဲသောကြောင့် ဝင်လေဖြစ်နေရခြင်းကို သင်ကောင်းကောင်း တွေ့လာ ပါလိမ်မည်။

မိတ်ဆွေ ထိုဖြစ်စဉ်သည်ပင်လျှင် သင့်အတွက် မမြဲခြင်းတရားကို စတင်တွေ့ရှိခံစားရပြီးဖြစ်ပါသည်။ သင်တည်းဟူသော ခန္ဓာတွင် ဝင်လေ ထွက်လေ မရှိလျှင်မဖြစ်ပါ။ သို့မိမိအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်နေသော(ဝါ)တာဝန် ယူဆောင်ရွက်ပေးနေသော ဤလေသည်ကား မမြဲချေပြီတကား ဟုအနိစ္စဟူ သော လက္ခဏာ သဘောဖြစ်စဉ်ကို သင်ပထမဦးစွာခံစားပြီးသည့်နောက် ထိုလေ ဝင်လာလျှင် နှာသီးဝ၌မဖြစ်မနေ အေးခြင်းအကြောင်းပေါ်ပေါက်သကဲ့သို့

သွေးများတိုး၍ ရွှေ့ပြောင်းသွားကြောင်း၊ သို့အတွက် ခန္ဓာဝမ်းဗိုက်ဖေါင်းတက် လာကြောင်းကို တစ်ဆက်တည်းတွေ့ရှိသိရပါမည်။ထွက်လေဖြစ်ပြန်လျှင် နှာသီးဝ၌ ရွေးခြင်းအကြောင်း၊ တိုးသော သွေးတို ဆုတ်ခြင်းအကြောင်း ဖေါင်းသော ဝမ်းဗိုက်တို့ပိန်ချုံးခြင်းအကြောင်းများ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေ သည်ကို တွေ့ရပါ မည်။

မိတ်ဆွေသင်လုပ်ယူနေရသော အလုပ်မဟုတ်ပါ ဘဝဖြစ်စဉ်တရပ်သာ ဖြစ်ပါသည် သင်မဖြစ်ချင်၍လည်းမရပါ။ သူ့သဘောလျှောက် လေဝင်တိုင်း/ ထွက်တိုင်း ဖြစ်နေကျအစဉ်တစ်ခုသာဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အမိန့်ပေး စေခိုင်းရခြင်း၊ အုပ်ချုပ်စီမံပေးရခြင်း မဟုတ်မူပါဘဲလျှက် အစဉ်ဖြစ်ပေါ်၍ နေသော(အနတ္တ)အစိုးမရဖြစ်တည်နေသော သဘောတရားကိုသင်သည်ပင် လျှင် ဧကန်မုချတွေ့နေရပြီဖြစ်ပါတော့သည်။

မိတ်ဆွေ အထက်ပါကဲ့သို့ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်အစိုးမရဖြစ်နေသော အစဉ်သည်အမြဲမပြတ် လှုပ်ခတ်ဖြစ်တည်နေသောကြောင့် ဆာလောင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ မလုပ်လိုတော့ခြင်းတည်းဟူသော၊ သောက ပူးကပ် ၍ သတ်ခံရသော ဒုက္ခတရားကို ရရှိခံစားရပါမည်။

မိတ်ဆွေ သင်ရယူလို၍ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အား ကတိပြုတောင်းခံလေ့ကျင့်နေခြင်း (ဆန္ဒဝရမ္မ)က သက်သက်၊ ညောင်းညာခြင်း ထ၍သွားချင်စိတ်ပျက်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်း ဆန့်ကျင်ဘက်တရားက သက်သက်၊ ဤနှစ်ခုကို သေချာကြည့်ရှုသော် သင်သည် ဆန္ဒနှစ်ခုရှေ့နောက် တပြိုင်တည်းဖြစ်ပေါ်နေမှုကြောင့် ရှုပ်ထွေး နောက်ကျိ စိတ်နှစ်ခွဖြင့် ဒုက္ခတရားရတာ သေချာသွားပါ၏၊ သီးခြားတည်း စိတ်ကရှုမှတ်ချင် ခန္ဓာက ယားယံ/ဆာလောင်ခြင်းစသည်သော ဇာဠိပက္ခဝရ မမ္မတည်းဟူသော



ဆန့်ကျင်ဘက်အစုကို တွေ့ရှိခံစား ဗျာများ နေရသော ဒုက္ခ တရားကိုသင်သည်ပင်လျှင် ရှုမှတ်သည် တရားခွင်၌ ကိုယ်တိုင်ခံစားရရှိသွားပါပြီ။

မိတ်ဆွေ

မိတ်ဆွေသင်သည် လောကကြီးနှင့် သင့်ကိုယ်အား အလဟဿ ဥပေက္ခာ မထားမိသော(ဝါ)ဆင်ခြင်သုံးသပ်သော အလုပ်ကို တော်တည့် မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ် လိုက်ခြင်းဖြင့် အနိစ္စ မမြဲခြင်းသဘော ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းသဘော အနတ္တ အစိုးမရခြင်း သဘောတည်းဟူသော သုံးပါးသော လောကသစ္စာအမှန်တရားကို စတင်တွေ့ရှိ ခံစားရယူလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါတော့သည် မိတ်ဆွေ

" နာမ် + ရုပ် အကြမ်းစားခွဲပုံ "

အို မိတ်ဆွေ သင်သည် ရှုမှတ်ခြင်းအစတွင် လေ့ကျင့်မှုပြုနေရာ၌ စိတ်ကရှုမှတ်ခြင်းသည် ရုပ်က မလုပ်ခြင်ယားယံခြင်း(ဝါ)ဆာလောင်ခြင်းတည်းဟူ သော ဖြစ်စဉ်များဖြင့် လောကသစ္စာတရားက သင့်အား ဦးဆောင်ပေးခဲ့ပါပြီ ဟုတ်ပါ၏ မိတ်ဆွေ သင်သည် ရုပ်နှင့် စိတ်ကိုအကြမ်းအားဖြင့် စမ်းတဝါးတွေ့ လိုက်ပါပြီ ထိုဖြစ်စဉ်မှာ ရောထွေးနေသော ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ သောကြောင့် သောကမဲ့သစ္စာတရားမှသင်ကြားပေးသော ရုပ်နှင့်နာမ် အကြမ်း အားကို ခွဲဝေသတ်မှတ်ကြပါစို့

မိတ်ဆွေ သင်၏ ခန္ဓာအတွင်း လေဝင်ခြင်း/ထွက်ခြင်းလေဝင်သည့် အခါ အေးခြင်း၊ ထွက်သည့်အခါ နွေးခြင်းတည်းဟူသောဖြစ်စဉ်ကို သင်သတိ ထားကြည့်ပါ။ ဤဖြစ်စဉ်နှစ်ပါးသည် မျက်စေ့နှင့် မြင်ရသော အရာများမဟုတ် ကြပါ။ခံစားသိစိတ်ခေါ်(ဝေဒနက်ခန္ဓာ)အားဖြင့် သာလျှင် သိရသောတရားနှစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဓာတ်နှစ်ပါးတရားများသည် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်အား ဖြစ်တည်အောင်



ဦးဆောင်ပေး၍နေပါသောကြောင့် ဦးဆောင်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်ဟုခေါ်တွင် သမုဒ်ရပါသည်။ ထိုဦးဆောင်လှုံ့ဆော်ပေးမှုကြောင့် သွေးတို့တိုးကြခြင်း၊ ဆုတ်ကြခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တိုဖောင်းကားခြင်း၊ ကျုံ့လိုခြင်းကို မျက်စေ့ဖြင့် မြင်ခြင်းဖြင့် ရပါသောကြောင့် ဦးဆောင်မှုခံယူရသောဓာတ် မဓာတ် ရုပ်ဓာတ် ဟုသိရပါ သောကြောင့် သင့်တွင်

ဝင်လေ၊ ထွက်လေ၊ အေးခြင်း၊ ပူခြင်း = နာမ်ဓာတ် = နာမ်

ယိုစီးခြင်း၊ ကျယ်ပြန့်ကျုံ့ဝင်ခြင်း
သွေး၊ချွေး၊ဆီး၊သလိပ်၊ခြင်ဆီနှင့်အရိုး
အကြောအသားအရည်ထူပါး
} = ရုပ်ဓာတ် = ရုပ်

ဟူ၍ သင်ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် ခွဲထုတ်ခံစားရရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည် မိတ်ဆွေ

အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂါတ်ခွဲ၍ ဆင့်ပွားရှုမှတ်ခြင်း

အိုခမ္မမိတ်ဆွေသင်သည် လောကအားဆန်းစစ်ခြင်း မိမိကိုယ်အားဆန်းစစ်ခြင်း တည်းဟူသောလွတ်မြောက်ရာလမ်းအစကို ရှာဖွေရာ၌ ဝင်လေ ထွက်လေကို ရှုမှတ်ပါသောကြောင့် လောကသစ္စာအမှန်တရား ဖြစ်သော အနိစ္စ-မမြဲခြင်း ၏သဘော၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်း၏သဘော၊ အနတ္တ-အစိုးမရ ခြင်း၏ သဘော တရားများနှင့်တကွ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ၊ အေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ မို့မောက်ခြင်း၊ ချိုင့်ဝင်ခြင်းတည်းဟူသော ခန္ဓာဖြစ်စဉ်နှင့်အတူ

ဝင်လေ/ထွက်လေ = ဝါယောဓာတ်	ဦးဆောင်ခြင်း=နာမ်ဓာတ်	
အေးခြင်း၊ ပူခြင်း =တေဇောဓာတ်		
ယိုစီးခြင်း၊ တွန့်ဆုတ်ခြင်း=အာပေါဓာတ်	ဦးဆောင်ခံခြင်း = ရုပ်ဓာတ်	
ဖောင်းခြင်း၊ ပိန်ခြင်း =ပထဝီဓာတ်		

ဟူ၍ သင်ကိုယ်တိုင်အကြမ်းအားဖြင့် လောကသစ္စာတရားမှ ဖော်ပြသော အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ပိုင်နိုင်စွာရရှိခဲ့ဘူးသူဖြစ်ပါပြီ ထိုဖြစ်စဉ်များသည် မည်ကဲ့သို့ အစဉ်ဖြစ်နေကြသနည်းဟူသော ဆန်းစစ်သောမေးခွန်းမေး၍ အဖြေရနိုင်ရန်အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် မူလအစ မှတ်စဉ်အစမှ ရှုမှတ်ခဲ့သော ဝင်လေနှင့်ထွက်လေအား အောက်ပါအတိုင်း အသေးစိတ်၍ ရှုမှတ်ရန်သင့်သည် ဝင်လေနှင့်ထွက်လေအား အောက်ပါအတိုင်းအသေးစိတ်ရှုမှတ်ရန်သင့်သော အချိန်ကာလသို့ ရောက်ပြီဖြစ်ပါသောကြောင့်

ဝင်လေ = အစ - အလည် - အဆုံး

ထွက်လေ = အစ - အလည် - အဆုံး

ကိုသေချာစေငုံ အာရုံပြု၍ ရှုကြည့်သင့်လှပေသည်။

မိတ်ဆွေသို့ရှုစဉ်အခါကာလ၌ ဝင်စလေဖြစ်ပေါ်ပြီးသည့် နောက်ဝင်သောလေ အသည်လေသည် တဆက်တစပ်တည်း လိုက်လာနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ဝင်လယ်လေ၏ နောက်သို့ ဝင်ဆုံးလေလည်း တဆက်တစပ်တည်း လိုက်ပါဖြစ်တည်နေသည်ကို သင်ကိုယ်တိုင်တွေ့ရပါမည်။ သို့ဖြစ်စဉ်တွင်တဆက်တည်းပင်လျှင်ဝင်စလေသည် ဝင်လယ်လေလိုက်လာပါက ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီးလျှင် ဝင်လည် လေသည် ဝင်ဆုံးလေလိုက်ပါနေရာယူသည့် အခါ သူသည်လည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားကြောင်း ထိုဝင်ဆုံးလေသည် ထွက်လေအစပျိုး

သည့်အခါ ချုပ်ငြိမ်းသွားရ၍ ထွက်စလေသည်လည်း ထွက်လယ်လေလိုက်ပါလာသည်နှင့် ချုပ်ငြိမ်းရခြင်းထွက်လည်လေသည် ထွက်ဆုံးလေလိုက်လာပြန်သောအခါ ချုပ်ငြိမ်းရခြင်း တည်းဟူသော ဖြစ်စဉ်ကို နောက်ထပ်ထပ်မံ၍ ဝင်လေထွက်လေ မဖြစ်မီ တစ်စုံလုံးကို ဆင့်ကဲချုပ်ငြိမ်းမှုနှင့်အတူ သင်ဉာဏ်ကူ၍ သိရှိလိုက်ပေပြီ မိတ်ဆွေ

လောက၌ ပြီးခဲ့သောကာလကို အတိတ် ဖြစ်စဲကာလကို ပစ္စုပ္ပါန်၊ ဖြစ်ရန်ကာလရှိ အနာဂါတ်ဟု ပိုင်းခြားသမုဒ်ကြပါသောကြောင့် သင်ရှုနေသော လေဝင်ခြင်းအစ အလယ် အဆုံး တည်းဟူသော ဖြစ်စဉ်ရှုမှတ်ခြင်းသည် အတိတ် ပစ္စုပ္ပါန်အနာဂတ်ကို ရှုကြည်နေခြင်းပင်ဖြစ်ပါတော့သည် သင်သည်သို့ရှုမှတ်စဉ် အာရုံများ၍ မူးလာသည့် အခါ ဝင်လေဖြစ်လျှင် ဝင်လေချုပ်ငြိမ်းသည် ထွက်လေဖြစ်လျှင် ထွက်လေချုပ်ငြိမ်းသည်ဟူ၍မှတ်သားပေးပါက တရားနိမိတ်များ ရရှိခံစားလာရမည်မှာ မုချကေန်တည်းမိတ်ဆွေ-

(ထိုသို့ရှုမှတ်စဉ်ကာလအတွင်းရရှိခံစားရတက်သော ဗဟိဒ္ဓနိမိတ္တများ)

(သာရကယုတ္တိပြခြင်း)

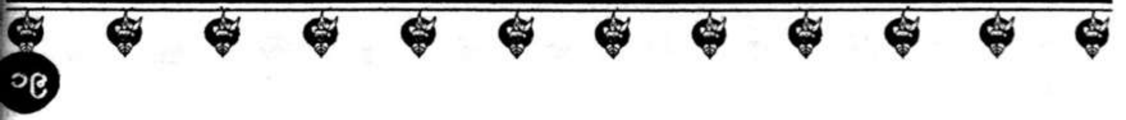
ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် နုစဉ်ကာလ သိဒ္ဓတ္ထရာဇကုမာရမင်းသားဘဝတွင် အကောင်းဆုံးကားအသို့နည်း အမှန်ဆုံးကားသို့ပါနည်း စသဖြင့် လောကသစ္စာတရားကိုသိလိုမှုဖြစ်နေစဉ်ကာလတွင် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း၊ သုံးရာသီတွင် သုံးဌာနဆောက်လုပ်သော နန်းတော်ကြီးများနှင့်တကွ တနေ့လျှင် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ကြရသော မောင်းမပေါင်းနှစ်သောင်းနှစ်ထောင်ခြံရံလျှက် လူမကနတ်တမျှတင့်တယ်လှသော ယသောဓရာဒေဝီမဟေသီနှင့် အတူတကွနေ၏ဟု ဆိုပါသည်။





စစ်မှန်သော လောကသစ္စာကိုအမှန်သိအောင်လေ့ကျင့်လိုက်စားနေသူများတွင် ခြွေရံသင်းပင်းပေါင်းသင်းဗိုလ်ခြေများလှပေသည်ကိုသတိပြုသင့်ပါသည်။

စံနမူနာယူစရာကား လောကသစ္စာတရားရှာဖွေလိုလား ဘုရားလောင်းသိဒ္ဓတ္ထရာဇကုမရမင်းသားသည် မလွဲမသွေ ထိုအပေါင်းမိတ်ဆွေတို့နှင့် အတူနေပြားသော်လည်း(ဝါ)ထိတွေ့ခံစားနေရငြားလည်း အမှန်သိရန် စိတ်ရောက် အခြားကြောင်းခြင်းရာများ မပေါက်ပွားပါဘဲလျှက် တစိုက်မှတ်ပတ်သတိကပ်စောင့်ကြပ်နေခြင်းကြောင့် နတ်တို့ဖန်စင်းနိမိတ်ကြီး လေးစင်းဟု ခေါ်အပ်သော သူအို၊သူနာ၊သူသေ၊ ရဟန်းစသော နမိတ်လေးပါးကို ဖခမည်းတော်ဘယ်သို့ပင်တားစေကာမူတွေ့ရှိခံစားရဘိသကဲ့သို့ တရားလိုလားသူ ယောကျ်ားမိန်းမတို့သည် တရားရှုမှတ်စဉ်ဝင်လေ/ထွက်လေမှအစ-အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာအရေး သုံးပါးလောကသစ္စာအမှန်တရားနှင့်အကြမ်းစားနာမ်ရုပ်အဟုတ်သိမြင်လျက် သက်ဝင်၍ဝင်လေချုပ်ငြိမ်းထွက်လေချုပ်ငြိမ်းအမှန်ကိန်းကိုရှုနေမှတ်သားပြုပါများ လာလျှင်ဗဟိဒ္ဓနိမိတ္တဟုခေါ်သော ဘုံစဉ်မဲ့(ဝါ)နေစရာမဲ့သော လမိုင်းနတ်များ (ဝါ)အပေါ့စားနတ်သူငယ်များ ထိုမှတဖန် အားကောင်းသော ဘုံစဉ်(ဝါ)နေစရာ ရှိသော လမိုင်းနတ်-ကျွမ်းကျင်နတ်သူငယ်အကြီးများ-တောစောင့်၊ တောင်စောင့်၊ သစ်ပင်စောင့်၊ နတ်များကိုမှုန်ရီဝိုးဝါးမှသည် ထင်ရှားဖြစ်သည်ထိ တွေ့ထိခံစား စကားများပင်ပြောရကြားရလာတက်ပါပြီးသို့သော်လည်း ထိုအရာကားတရားစဉ် အစစ်မဟုတ်သေးပါ။ သင်သည် စိတ်ကိုယ်စုစည်း၍ ရုပ်ကို တည်ငြိမ်းအောင်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်၍ ရုပ်နာမ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၍ လောက အလှသစ္စာရှာပုံတော်ခရီး-ဝင်လေထွက်လေ စီး၍လာခြင်းကြောင့် မဖြစ်မနေကြုံ ရသော-ဗဟိဒ္ဓနိမ္ဓတ များသာဖြစ်ပါသောကြောင့်သာယာပျော်မွေ့၍ မနေသင့်ပါ ဆက်လက်၍သာဆင့်ပွားအားထုတ်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ၊ ဘုရားရှင် သည် နိမိတ် လေးပါးတွေ့ပြီး ရာဟုလာသားက ဖမ်းသော်လည်း မချစ်တာမဟုတ် ပေမဲ့၊ မြတ်စွာ ဘုရားဖြစ်ရှိအရေးကြောင့် အနော်မာသောင်ကို ကျော်ဖြတ်၍ တောရပ်ကိုပြေးဝင်ခိုဘိ သကဲ့သို့လောကသစ္စာအစုံအလုံးစုံကို သိရအောင်သင်သည် ဆက်ချီတက်ကျင့်ကြံ သင့်ပါကြောင်းမိတ်ဆွေ-



ဝင်လေ/ထွက်လေမှအစ-အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာအရေးသုံးပါး လောက သစ္စာအမှန်တရားနှင့်အကြွမ်းစားနာမ်ရုပ် အဟုတ်သိမြင်လျက် သက်ဝင်၍ ဝင်လေချုပ်ငြိမ်းထွက်လေချုပ်ငြိမ်းအမှန်ကိန်းကိုရှုနေမှတ်သားပြုပါများလာလျှင် ဗဟိဒ္ဓနိမိတ္တဟုခေါ်သော ဘုံစဉ်မဲ့(ဝါ)နေစရာမဲ့သော လမိုင်းနတ်များ(ဝါ)အပေါ် စားနတ်သူငယ်များ ထိုမှတဖန် အားကောင်းသော ဘုံစဉ်(ဝါ)နေစရာရှိသော လမိုင်းနတ်-ကျွမ်းကျင်နတ်သူငယ်အကြီးများ-တောစောင့်၊ တောင်စောင့်၊ သစ်ပင်စောင့်၊ နတ်များကို မှုန်ရီဝိုးဝါးမှသည် ထင်ရှားဖြစ်သည်ထိ တွေ့ထိခံစား စကားများပင်ပြောရ ကြားရလာတက်ပါပြီးသို့သော်လည်း ထိုအရာကားတရားစဉ် အစစ်မဟုတ်သေးပါ။ သင်သည် စိတ်ကိုယ်စုစည်း၍ ရုပ်ကို တည်ငြိမ်းအောင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၍ ရုပ်နာမ်ကိုတည်ငြိမ်းအောင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၍ လောကအလှ သစ္စာရှာပုံတော်ခရီး-ဝင်လေထွက်လေ စီး၍လာခြင်းကြောင့် မဖြစ်မနေကြုံ ရသော-ဗဟိဒ္ဓနိမ္မိတ များသာဖြစ်ပါသောကြောင့်သာယာပျော်မွေ့၍ မနေသင့်ပါ ဆက်လက်၍သာဆင့်ပွားအားထုတ်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ၊ ဘုရားရှင်သည် နိမိတ် လေးပါးတွေ့ပြီး ရာဟုလာသားက ဖမ်းသော်လည်း မချစ်တာမဟုတ်ပေမဲ့၊ မြတ်စွာ ဘုရားဖြစ်ရှိအရေးကြောင့် အနော်မာသောင်ကို ကျော်ဖြတ် တောရပ်ကိုပြေးဝင်ခိုဘိ သကဲ့သို့ လောကသစ္စာအစုံအလုံးစုံကိုသိ ရအောင်သင်သည် ဆက်ချီတက်ကျင့်ကြံ သင့်ပါကြောင်းမိတ်ဆွေ-





နမ်–ရှုပ်–အား အဆင့်မြင့်၍ရှုမှတ်ပုံ

ခမ္ပမိတ်ဆွေ-သင်သည် တော်တည့်မှန်ကန်စွာသောလေ့ကျင့်မှုများဖြင့် ပထမဗဟိဒ္ဓ နိမိတ္တ တည်းဟူသော နိမိတ်များကို ထိတွေ့ခံစားလာရပြီဖြစ်ပါသောကြောင့် ရပ်ဆိုင်းနေခြင်းမှာ မသင့်တော့ပါ-ဥပမာ မန္တလေးမှရန်ကုန်သို့ထွက်ခွာလာခဲ့သော ခရီးသွားယောကျ်ားသည် တောင်ငူသို့ရောက်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် အကြောင်းခြင်းရာ မရှိပါဘဲလျက်နောက်ကြောင်းသို့ စိတ်ပြောင်းမလှည့်သင့်တော့ပါ-

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည်-ဗဟိဒ္ဓနိမိတ္တနယ်ပယ်၌ပင် ကန္တကနတ်မြင်းနှင့်မောင်ဆံအားထပ်ဆင့်ခွဲခွာ၍ ဖြဟ္မများလှူသော သယ်န်းကိုဝတ်ရုံပြီး တရားရှာဖွေရန်တောသို့ထပ်ဆင့်ဝင်ဘိသကဲ့သို့ ပြုကျင့်ရာ၏

မိတ်ဆွေ-ဝင်လေအားလည်းကောင်း၊ ထွက်လေအားလည်းကောင်း၊ အတိတ်ပစ္စုပ္ပါန်အနာဂတ်တည်းဟူသော အသေးစိတ်ရှုမှတ်မှုများလာသောအခါ သေသည်လှုပ်မှုအလျဉ်ကလေးသည်ပင်၊ အသက်ဟုသိရှိခံစားလာရကြောင်းနှင့် ထိုလှုပ်မှုအလျဉ်ကလေးသည်ညှိတွယ်တက်သောသဘော ထိုငြိတွယ်မှုကိုကြိမ်ဖန်များသော်မှတ်သားထားတက်လာသည့်သဘောကိုသင်ကိုယ်တိုင်နားလည်လာပေလိမ့်မည်မိတ်ဆွေ-

ထိုဝင်လေ ထွက်လေ ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောလှုပ်ခတ်မှုအရှိန်ကလေး (ဝါ)အလျဉ် ကလေးသည်ငြိတွယ်တက်သောသဘောစိတ်နှင့်ငြိတွယ်လာမှုများကိုမှတ်သားထားတက်သည့်သဘော-စေတသိက်-တည်းဟူသော



ဝင်လေ+ထွက်လေ = အလျှင် = စိတ် -ငြိတွယ်တက်သောသဘော

ဝင်လေ+ထွက်လေ = အလျှင် = စေတသိက် =ငြိတွယ်လာမှုအားမှတ်သား ထားသည့်သဘော

ကိုအထက်ပါအတိုင်းသင်နားလည်လာပါတော့သည်။ ဤနည်းအတူရုပ်ဟုဆိုအပ်သော (ဝါ)သမုဒ်နာမ်သော-အာဘောပထဝီတွင်လည်းသေချာစေ့ငု-ကြည့်ရှုပါလျှင်-ရုပ်တရားစတင်ဖြစ်တည်လာစကပင်လျှင်သဘာဝတရားကြီးမှ-မြင်စရာ-ကြားစရာ-နာမ်သိစရာ-ရသသိစရာ-ထိမှုတွေ့မှုသိစရာအားဖြင့် မျက်စေ့၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တည်းဟူသောခန္ဓာ၌တင့်တယ်စွာသော အင်္ဂါငါးပါး ကိုဖန်တည်းတည်ဆောက်ပေးခဲ့ပါပြီး ထိုခန္ဓာ၌ရှိသော ဖြစ်စဉ်တရားငါးပါးသည်ကားအထက်ဖော်ပြပါ(အလျှင်)ကလေး(ဝါ)စိတ်-စေတသိက်-တို့နှင့်မတွေ့ရမပေါင်းဖော်ရသေးသမျှ ဘာမျှမဖြစ်သေးပါ။

ဥပမာ၊ သေနေသော လူသေကောင်တွင် မျက်စေ့၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တည်းဟူသောအကြောင်းခြင်းရာငါးပါးသည်ရှိနေသော်လည်း ရှင်သန်ခြင်းခေါ်လေဝင်ထွက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော(အလျှင်)(သို့မဟုတ်)စိတ်+စေတသိက်သည်တွဲဖက်ဖြစ်တည်မနေပါသောကြောင့် ဘာမှမဖြစ်သေးဟုဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့သဘောကြောင့်မိတ်ဆွေအနေဖြင့်ယခုမှ အစပြုပြီးလျှင်-ဝင်လေထွက်လေမှဖြစ်သောအလျှင်(ဝါ)စိတ်+စေတသိက်ကို နာမ်ဟုအဆင့်မြှင့်၍မှတ်သားပြီး



သွေး၊ မီး၊ သသိပ်၊ ချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊ အရည်ထူပါး ဖွဲ့စည်းထားမှု များကို-ကိုယ်ကောင်ဟုလည်းကောင်း၊ ထိုကိုယ်ကောင်၌ ကပ်ငြိ၍ အဖော်အဖြစ် တပါးတည်းဖြစ်တည်လာခဲ့သော မျက်စေ့၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ် ဟုပေါင်းစပ်မှုပြုပြီး လျှင် ရုပ်ဟု အဆင့်မြင့်ပြောင်းလည်းမှတ်သားသင့်ပါပြီး-

ဖြစ်စဉ်မှာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည် ပဌမတရားအားထုတ်ရန် နည်းနာခံလိုသည့်အတွက် ၂ ဦးသော ဗြဟ္မဏာထံသို့ ချဉ်းကပ်ဘိသကဲ့သို့ မိမိ၌ ရှိသောရုပ်နာမ်အား စဉ်ကြယ်အောင်ပြုကျင့်ရပါမည်။ ဒုတိယအနေဖြင့်ဘုရားရှင် သည် ထို(၂)ဦးသောဗြဟ္မဏာဆရာတို့အားစွန့်ခွာ၍ ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့ရှိရာသို့ လာရောက်ပူးပေါင်းတရားရှာဖွေဘိသကဲ့သို့

မိတ်ဆွေသင့်၌ရှိရင်းစွဲဖြစ်သော နာမ်-ရုပ်တရားနှစ်ပါးနှင့်သင်၌ပင်လျှင် ထာဝစဉ်တည်ရှိနေအပ်သော-အာရုံငါးပါးတို့တွင် ဉာဏ်ဆင်မြင်၍ ရှေ့သို့တက် လှမ်း အားထုတ်သင့်ပါကြောင်းအကြံပြုအပ်ပါသည်။

"တိုးတက်သိရှိလာသောဖြစ်စဉ်တရား"

အိုဓမ္မမိတ်ဆွေ-သင်သည် ဝင်လေ/ထွက်လေမှသည် ရုပ်နာမ်အားအဆင့်မြင့်စွာ ခွဲခြားသတ်မှတ်လာနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့မှတ်ခဲ့စဉ်အတွင်းကာလ၌လည်း ဝင်လေ/ထွက်လေကိုပင် မဏ္ဍိုင်ထား၍ အားထုတ်လာရသောကြောင့်ဝင်လေ ဖြစ်တိုင်းချုပ်ငြိမ်းသွားကြောင်း ထွက်လေဖြစ်တိုင်းချုပ်ငြိမ်းသွားကြောင်းကိုသိလာခဲ့ ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယခုတဖန်ထို ဝင်လေ/ထွက်လေကိုပင်လျှင်မဏ္ဍိုင်အဓိကထား၍



မူရင်းရှု့မှတ်စဉ်မဖျောက်ရပါဘဲလျက် ဤသို့ရရုပ်နာမ်နှင့်တွဲဖက်ရှုမှုကိုအဆင့်မြှင့်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည်ဝင်လေကိုရှုပါ နာမ်အကြမ်းစားဖြစ်နေကြောင်းသိပြီးဖြစ်ပါသည်။ မြင်ရသောအရာမဟုတ်ပါ။ ပူခြင်းအေးခြင်းသည်လည်းဤကဲ့သို့သာလျှင်သို့စဉ်တွင် ဝင်လေဖြစ်လာခြင်း ထွက်လေဖြစ်လာခြင်းကို သိနေသော(ဝါ)မှတ်နေသောမှတ်စိတ်ကလေး ထိုမှတ်စိတ်ကလေးသည် ထိုဝင်လေထွက်လေလှုပ်ခတ်မှုမှပေါ်ထွက်လာသော အလျှင်(ဝါ)စိတ်-စေတသိက်-ဖြစ်ကြောင်းကိုသင်သိခဲ့ပြီးပါပြီ ထိုသို့အသေးစိတ်၍ သင်သိလာသော နာမ်တရားနယ်ပယ်ကိုပင်လျှင် ရုပ်နှင့်နာမ် ထပ်မံခွဲအပ်ပြီး

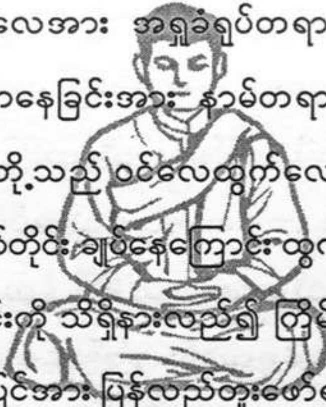
(ဤသို့ရှုရပါမည်)



ဝင်လေသည်အရှု့ခံရုပ်တရားသိလိုက်ညှိလိုက်မှုက လေးသည် နာမ်တရားထိုဖြစ်ခြင်း(ဝါ)ဝင်ခြင်းလေရုပ် တရားနှင့်ထိမှုကြောင့်သိလိုက်သောနာမ်တရားတို့သည် လေနှင့်အတူဖြစ်စဉ်တူနေပါသောကြောင့် ဝင်လေနာမ် ရုပ်ဖြစ်တိုင်းချုပ်ဟူ၍ မှတ်သားရတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထွက်လေဖြစ်ပါကလည်း ထွက်လေနာမ်ရုပ်ဖြစ်တိုင်းချုပ်သည်ဟု သာဆက်လက်၍ အာရုံမများဘဲမှတ်ပွားရပါမည်မိတ်ဆွေ ။



ထိုကာလ၌ရရှိခံစားရတက်သောပုပ္ပနိမိတ္တာများ



ဓမ္မမိတ်ဆွေ . . . သင်သည်ဝင်လေအား အရှုခံရုပ်တရားအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ထိမှုတွင်သိသာနေခြင်းအား နာမ်တရားအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ထိနာမ်နှင့်ရုပ်တို့သည် ဝင်လေထွက်လေတို့နှင့်အတူတကွ ဝင်လေနာမ်ရုပ်ဖြစ်တိုင်း ချုပ်နေကြောင်း ထွက်လေ နာမ်ရုပ်ဖြစ်တိုင်း ချုပ်နေကြောင်းတို့ သိရှိနားလည်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာရှုမှတ်သောအခါ အားကောင်းသောကြေးမုံပြင်အား ပြန်လည်တူးဖော်ရရှိ၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ယူရဘိသကဲ့သို့ ပဌမ မှုန်ဝါးဝါးထပ်ခါထပ်ခါဆေးကြောအခါရုပ်သွင်ကိုမြင်ရသည့်အလားပုပ္ပနိမိတ္တများကိုတွေ့ရှိခံစားလာ ရပါတော့သည်။ သို့သော်ငြားလည်း အလိုက်သင့် ကြည့်ရှုမှတ်သားခြင်း၊ ဖြစ်တိုင်းနာမ်ရုပ်ချုပ်ငြိမ်းခဲ့ပြီး ဖြစ်တိုင်းနာမ်ရုပ်ချုပ်ငြိမ်းနေသည့် ဖြစ်တိုင်းနာမ်ရုပ်ချုပ်ငြိမ်းပါလိမ့်မည်ဟူသော သင်ဒုတိယအဆင့်မြင့်ရှုမှတ်စဉ် ကာလက ဝင်လေထွက်လေအား အတိတ် ပစ္စုပ္ပါန် အနာဂတ်ခွဲ၍ မှတ်ဘိသကဲ့သို့ သာရှုမှတ်သင့်ပါသည်။ ဆွဲစေခြင်းငှာမသင့်ပါ။ ရပြီးသောတရားပျက်စီးနိုင်သောကြောင့် သတိပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာဆောင်သော် - ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးအား ဓမ္မစကြာတရားဒေသနာဟောကြားရာ၌ ငါသည်ယခင်ကပင် နာမ်ရုပ်တို့ဖြစ်ကြောင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာအရေးသုံးပါးနှင့်တကွ နာမ်ရုပ်တရားနှစ်ပါး၊ အာရုံငါးပါး၊ ဗဟိဒ္ဓနိမိတ္တများ ပုပ္ပနိမိတ္တများကိုတွေ့ရှိခံစားနေရသော်လည်း တရားတော်၏အဆီအနှစ် မဖြစ်



သေးပါ လောကဓမ္မကိုကုန်စင်အောင် မသိသေးသောကြောင့် ငါသိသည် တတ်သည်ဖြစ်ပြီးဟုဝန်မခံသေးဟု လာရှိပါသောကြောင့် မိတ်ဆွေအနေဖြင့် ဝမ်းမြောက်စရာ၊ ဂုဏ်ယူစရာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စရာ ဘဝဟောင်းများနှင့်သူတပါး၏ဖြစ်စဉ်ကိုသိသော်ငြားလည်း ထိုနေရာတွင်ရပ်ထား ခြင်းငှာ မသင့်ပါကြောင်း ပညာဆောင်း၍သိအပ်ပါသည်။

မိတ်ဆွေ- တွေ့ရမည်ကားမချွတ် [illegible]နက်တည်းမသိခြင်းအဆုံးတည်း သိလာရမည့်တရားစုတစ်ခုလည်းဟု[illegible]နေပါသောကြောင့်တည်း။



တနည်း အနုသယရသက္က[illegible]မဖြစ်တော့ကို ဘဝတရားတော်က စမ်းစစ်ခြင်းကာလသို့ ဆိုက်ရောက်ပါသောကြောင့်တည်း ထိုဖြစ်စဉ်ကိုမရသေး သ၍ မည်သို့စာပေတက်ပါစေမူထိုသူ ဉာဏ်နှင့်အလုပ်မလုပ်သောပညာရှိသာဖြစ် ပါလိမ်မည်။ ပညာရှိဖြစ်မလာနိုင်သေးပါ။

မိတ်ဆွေ- သင်ဖြစ်လိုက သင်လုပ်ပါလေ။

နာမ်၊ ရုပ်အားထပ်ဆင့်၍ မြင့်တင်ရှုမှတ်ပုံ

အိုဓမ္မမိတ်ဆွေ သင်သည် ဗဟိဒ္ဓနိမိတ္တ ပုပ္ပနိမိတ္တများနှင့်တကွ လက္ခဏာ အရေးသုံးပါးနာမ်ရုပ်တရားနှင့်အာရုံငါးပါးတို့ကိုတွေ့ထိခံစားရယူခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါသောကြောင့်သင်သည် ခိုင်မာသောဟုတ်တိုင်းမှန်ရာလောကသစ္စာတရား လေးပါးနှင့်ချုပ်ငြိမ်းခြင်းများကို ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာသိနိုင်ရေး အောင်နိုင်ရေးအတွက် နာမ်ရုပ်တရားကိုထပ်ဆင့်၍ မြှင့်တင်ရှုမှတ်ခြင်းပြုရပေတော့မည်မိတ်ဆွေ. . .



မိတ်ဆွေ ပထမ မူလအစဖြစ်သော ဝင်လေနှင့်ထွက်လေကိုပင် မဏ္ဍိုင်ပြု၍ ရှုမှတ်ရပေမည်။

ဝင်လေ-ဖြစ်ခြင်း၊ ထွက်လေဖြစ်ခြင်း

ဝင်လေချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ထွက်လေချုပ်ငြိမ်းခြင်း

ဝင်လေနာမ်ရုပ်ဖြစ်တိုင်းချုပ်ခြင်း-ထွက်လေနာမ်ရုပ်ဖြစ်တိုင်းချုပ်ခြင်းအထိ သင်သည်ကိုယ်တိုင်မှတ်ယူလေ့ကျင့်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့မှတ်ယူစဉ်ကာလတွင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ အနတ္တ-လက္ခဏာအရေးသုံးပါးနှင့်အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်တွဲ၍ ဆင့်ကဲ့ရှုမှတ်လာခဲ့ရသောကြောင့် ဗဟိဒ္ဓနိမိတ္တ၊ ပုပ္ပနိမိတ္တများကိုဆင့်ကဲ့တွေ့ထိ ခံစားလာရပြီလည်းဖြစ်ပါသည်။

ယခုတဖန် ဝင်လေ/ထွက်လေ သိမှုစိတ်တို့ကို **နာမ်တရား**

အာရုံ (၅)ပါးတည်ရှိမှုကို **ရုပ်တရား**

ဟူ၍ သတိပြုမိလာသည့်အတိုင်းအောက်ပါအတိုင်းအစဉ်လိုက်ရှု့မှတ်သားရန်လိုပါသည်။

မိတ်ဆွေ ......



ဝင်လေချုပ်ငြိမ်းသည် ထွက်လေချုပ်ငြိမ်းသည်

မြင်မှုနာမ်ရုပ်ချုပ်ငြိမ်းသည်

ကြားမှုနာမ်ရုပ်ချုပ်ငြိမ်းသည်

ထိသိနာမ်ရုပ်ချုပ်ငြိမ်းသည် ဟု နိဗ္ဗာနသေစ္စာကိုရှေ့ရှုမှတ်သားမှု



ပြုရပါမည်။ သို့ပြုလာသည့်အခါ သင်သည် မူလပထမ စတင်ရှုမှတ်စဉ် ဝင်လေ ထွက်လေကို ကျင့်လျှင်ဝင်လေနှင့်ထွက်လေ အကြား၌ပင်ချုပ်ငြိမ်းမှုအစဉ်ဖြစ်တည် ခဲ့ခြင်းကို အသေးစိတ်ပြန်လည်မြင်သယာပါလိမ့်မည်။



ဥပမာ။ ။ဝင်လေဖြစ်ပြီး ဆုံးပါမှ ထွက်လေသည်ဖြစ်ရ၏

ထွက်လေဖြစ်ပြီး ဆုံးပါမှဝင်လေဖြစ်ရပါ၏

ဝင်လေဆုံးခြင်းသည် ဝင်ခြင်းတာဝန်ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းခြင်း

ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထွက်လေဆုံးလျှင်လည်းထွက်ခြင်း

တာဝန်ချုပ်ဖြတ်ငြိမ်းခြင်းဖြစ်နေပါသည်။



နောက်တဖန်ပြန်၍ဝင်သောလေကားအရင်ပြီးပြတ်ချုပ်ငြိမ်းသောလေ နှင့်မသက်ဆိုင်ကြောင်းသင်ကိုယ်တိုင် ထင်ရှားသိလာပါမည်။ ဤသည်ပင်သင်ကိုယ် တိုင်ပင် နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်သော ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအစစ်အမှန်တရားကို နားလည် သဘောပေါက်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

မိတ်ဆွေသင်သည်ဤရှုမှတ်စဉ်များကိုသာတစိုက်မှတ်မှတ်ရှုမှတ်သွား သင့်ပါသည်။



တွေ့ရှိခံစားနားလည်နိုင်သောခြင်းရာများ

ဝင်လေသည် မမြဲချုပ်ငြိမ်း၏

ထွက်လေသည် မမြဲချုပ်ငြိမ်း၏

ဝင်လေနှင့်သိသောနာမ်တရားချုပ်ငြိမ်း၏

ထွက်လေနှင့်သိသောနာမ်တရားချုပ်ငြိမ်း၏

ဝင်လာသော အေးခြင်းဓာတ်သဘော ချုပ်ငြိမ်းခြင်း

ထွက်ခွာသော နွေးခြင်းဓာတ်သဘော ချုပ်ငြိမ်းခြင်း

ဖေါင်းကြွလာသောကိုယ် ချုပ်ငြိမ်း၏

ချုံးကျသွားသောကိုယ် ချုပ်ငြိမ်း၏



ဖြစ်မှုများ / ရုပ်တရား + သိမှုများ / နာမ်တရား } ဖြစ်တိုင်းချုပ်ငြိမ်းကြ၏



ထိုရုပ်တရားနာမ်တရားများသည် - ချုပ်ငြိမ်းခဲ့ကြပြီ

ထိုရုပ်တရားနာမ်တရားများသည် - ချုပ်ငြိမ်း၍နေသည်

ထိုရုပ်တရားနာမ်တရားများသည် - ချုပ်ငြိမ်းလိမ့်အုံးမည်

ဟူ၍သင်သည်သင်ရှုမှတ်စဉ်အချိန်မှ စ၍ကျော်ဖြတ်ရှုမှတ်လာသောဓမ္မအစဉ်အတိုင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနက်နဲစွာ(ဝါ)ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုတက်လာနိုင်ပေပြီ (သို့)ဆင့်ကဲရှုမှတ်သော်ဆက်လက်၍ ဓမ္မနမိတ္တများကို ဆင့်ကဲတွေ့ရှိခံစားလာရပါတော့သည်။

ဦးဇအောင်မြသုခ (နယ်လှည့် ဓမ္မဝန်ဆောင် ရေးသည်)

ဝင်လေနာမ်ရုပ်ဖြစ်တိုင်းချုပ်သည် ထွက်လေနာမ်ရုပ်ဖြစ်တိုင်းချုပ်ဟူ၍ သာမဏ္ဍိုင် ပြု၍ ထိ သိ လာသောအကြောင်းတရားများကို မြင်မှုဖြစ်တိုင်း၊ ကြားမှုဖြစ်တိုင်း၊ ထိသိမှုဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသောနာမ်ရုပ်ချုပ်ငြိမ်းသည်ဟူသောအသိသတိဖြင့်ဆက်လက် ရှုမှတ်ပါက ထူးခြားခြားသတိပြုကြည့်တက်သော- (ဝိပဿနာ)ဉာဏ်စဉ်သည် ဖြစ်တည်ရှိနေတော့ပြီဖြစ်ပါသည်။

လောကဖန်တည်းရှင်ဖြစ်ပေသော လေသည်ပင်လျှင်မမြဲဖြစ်၊တည်၊ ပျက်၊ ချုပ်နေခြင်း(ဝါ)ရူပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်၊ နိဗ္ဗာန တည်းဟူသောဖြစ်စဉ်များအတိုင်းတစ် သွေမတိန်းဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့နေရပါမည်။

ပေါင်းစပ်တည်ရှိနေခြင်း	=	သမုဒယသစ္စာ
တွေ့ကြုံခံစားသိရှိနေရသော အကြောင်းခြင်းအရာများသည်တား	=	ဒုက္ခသစ္စာ
မမြဲ-ဖြစ်-တည်-ပျက်-ချုပ်နေကြ ခြင်းဖြစ်စဉ်သည်ကား	=	မဂ္ဂသစ္စာ
ဖြစ်စဉ်တိုင်း-မပြတ်တလေစပ်ဖြစ် ဖြစ်ချုပ်နေကြခြင်းသည်	=	နိဗ္ဗာနသစ္စာ

ဟူ၍ သစ္စာလေးပါးတရားများကိုသင်ကိုယ်တိုင်၌ကြားသိမြင်လာရသလို ထိုသစ္စာလေးပါးမြတ်တရားသည်ပင်လျှင် (၄)မျိုး (၄)စားခွဲ၍ ဖြစ်တည်နေကြောင်း သိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

သဘာဝအတိုင်းပေါင်းစပ်ဖြစ်တည်နေခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဥပမာ၊ ပထဝီ+တေဇော+အာဘော+ဝါယော ထိုဓာတ်လေးပါးသည် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှစေခိုင်းခြင်းမပြုရပါဘဲလျက်သဘာဝအတိုင်းဖြစ်တည်နေကြပါသည်။

သို့ကြောင့်

ဘာဝ သမုဒယ သစ္စာ

ဘာဝ ဒုက္ခ သစ္စာ

ဘာဝ မဂ္ဂ သစ္စာ

ဘာဝ နိဂြောဓ သစ္စာ



တဖန်ဆန္ဒလောဘကြောင့်ဖြစ်ပေါ်၍နေသော

ဆန္ဒ သမုဒယ သစ္စာ

ဆန္ဒ ဒုက္ခ သစ္စာ

ဆန္ဒ မဂ္ဂ သစ္စာ

ဆန္ဒ နိဂြောဓ သစ္စာ



တဖန်ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်လိုမှုနှင့်ပြုလုပ်ရယူမှုကြောင့်

ကမ္မ သမုဒယ သစ္စာ

ကမ္မ ဒုက္ခ သစ္စာ

ကမ္မ မဂ္ဂ သစ္စာ

ကမ္မ နိဂြောဓ သစ္စာ



ပြုလုပ်မှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်းသည် ဖြစ်ရပြန်သောကြောင့်



ဇာတိ သမုဒယ သစ္စာ

ဇာတိ ဒုက္ခ သစ္စာ

ဇာတိ မဂ္ဂ သစ္စာ

ဇာတိ နိရောဓ သစ္စာ

ဟူ၍ပင်လျှင် သင်သည်အားထုတ်မှုကြောင့် လေးမျိုးတွဲဖြစ်တည်သော လောက သစ္စာတရားများကို အမှန်အတိုင်းမုချသေချာသိမြင်၍လာရပါမည်။

သမုဒယဖြစ်ပုံဆင့်ပွားယူနည်းမျာ (ဘာဝသစ္စာလေးပါး)

ဝင်လေ +ထွက်လေ = ရှင်သန်ခြင်း - သမုဒယသစ္စာ



- ဒုက္ခသစ္စာ
- မဂ္ဂသစ္စာ
- နိရောဓသစ္စာ

ဆန္ဒလောဘသစ္စာလေးပါးဖြစ်ပုံ



ချင်ခြင်းလောဘကြောင့်

မြင့်စရာ + မြင်မှု = သမုဒယ -ဒုက္ခ-မဂ္ဒ-နိရောဓသစ္စာ

ကြားစရာ+ကြားမှု = သမုဒယ -ဒုက္ခ-မဂ္ဒ-နိရောဓသစ္စာ

ထိသိစရာ+ထိသိမှု = သမုဒယ -ဒုက္ခ-မဂ္ဒ-နိရောဓသစ္စာ

ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လေ (ကမ္မသစ္စာ)

ပြုလုပ်ချင်စရာ + ပြုလုပ်ခြင်း - သမုဒယသစ္စာ

- ဒုက္ခသစ္စာ
- မဂ္ဂသစ္စာ
- နိရောဓသစ္စာ



<u>ဇာတိ-ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပင်လျှင်ဖြစ်စေ</u>

ပြုလုပ်ခြင်း+ဖြစ်ခြင်း = သမုဒယ -ဒုက္ခ-မဂ္ဂ-နိရောဓသစ္စာ

ထိုသို့အပြန်အလှန် စိစစ်ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာမှ ထိုသစ္စာလေးပါးလေးမျိုးစားနှင့်တကွ-ဓာတ်လေးပါး၊ ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါး၏စွမ်းပကား ဂုဏ်သတ္တိများ-မည်သည့်ဖြစ်စဉ်မဆိုချုပ်ငြိမ်းကြရခြင်း လက္ခဏာရေးသုံးပါ-နိမိတ္တများကိုသင်သည် အားထုတ်မှုအစဉ်ပြု၍ ရယူပိုင်ဆိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ စာပေအား ကြည့်ရှုမှုနှင့် (ဝါ)ဖတ်မှတ်နေရုံ-အာဂုံဆောင်ရုံမျှနှင့်မပြီးမသိနိုင်ပါ လုပ်ယူမှ ရသော(ဝါ)လေ့ကျင့်မှရသောအကြောင်းအကျိုးများဖြစ်ပါသောကြောင့် လောကဖြစ်စဉ်မှအစပြု၍

လက္ခဏာအရေး(သုံး)ပါး

ဗဟိဒ္ဓနိမိတ္တများ

ပုပ္ပနိမိတ္တများ

ဓမ္မနိမိတ္တများကို အစဉ်အတိုင်းရအောင်သာပြုပါတော့ဟု အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေမိတ်ဆွေ. .



နိယြောဒသေစ္စာတရား



စက္ခုဝိညာဏနိယောဓာ	= မြင်သိခြင်းအမှန်ချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
သောတဝိညာဏနိယောဓေါ	= ကြားသိခြင်းအမှန်ချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
ဂန္ဓာဝိညာဏနိယောဓေါ	= နာမ်သိခြင်းအမှန်ချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
ရသဝိညာဏနိယောဓေါ	= ရသသိခြင်းအမှန်ချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
ဖဿဝိညာဏနိယောဓေါ	= ထိသိခြင်းအမှန်ချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
သဗ္ဗဝိညာဏနိယောဓေါ	= အလုံးစုံကိုစွဲသိသောဉာဏ်ချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
နာမရူပနိယောဓေါ	= နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးလည်းချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
ဓာတုဓာတုနိယောဓေါ	= ဖြစ်တည်ပေးသောဓာတ်လေးပါးလည်း ချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
သင်္ခာရနိယောဓေါ	= စွဲလမ်းမှုတရားသည်လည်းချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
တဏှာနိယာဓေါ	= လိုခြင်းတပ်မက်ခြင်းလည်းချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
ဇာတိနိယောဓေါ	= ဖြစ်ခြင်းလည်းချုပ်ငြိမ်းပါသည်။
ဇာတိထာဝရနိယောဓံနိဗ္ဗာန်	=ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းတရားလုံးဝချုပ်ငြိမ်း နေခြင်းသည်ထာဝရဒုက္ခကင်းသောချုပ်ငြိမ်း ခြင်းအစစ်ဖြစ်ပါတော့သည်။



မိတ်ဆွေသင်သည် ဤအဆင့်သို့ရောက်အောင် ထုံနေအောင်မွှန်းနေအောင် လေ့ကျင့်ဘို့လိုပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင်သင်သည်ပင်လျှင် အပယ်ပရိသန္ဓေနေခြင်းက အရှင်းလွတ်မြောက်၍ ငြိမ်းမြောက်သွားသောပုဂ္ဂိုလ်ချေတော့သည်။

(နိုင်မာစွာဆုံးဖြတ်တက်လာခြင်း)

ဤသို့အစဉ်တစိုက်လေ့ကျင့်ယူခဲ့သောစွဲမြဲခဲ့သောထုံမွှန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာပါလျှင်-လောကဍ် အရာရာတိုင်းကို နားလည်တက်သိလာခြင်း၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတက်လာခြင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပြတ်သားခိုင်မာခြင်း၊ ကောင်းမှုမကောင်းမှုအား တမှုဟုတ်ခြင်းသိခြင်း၊ တည်းဟူသောကောင်းမြတ်သောလျှင်သော စိတ်သည်ဖြစ်တည်၍ ကြည်လင်နေပါတော့သည်။

(လေ့ကျင့်လိုစိတ်ခုံမင်လာခြင်းနှင့်ပီတသုခ)

ကြည်လင်ရွှင်ပြသောစိတ်ဖြစ်တည်လာသောအခါ အတိတ်ပစ္စုပ္ပါန်အနာဂတ်ပိုင်းခြားရှုမှတ်မှုမှရသော ဗဟိဒ္ဓနိမိတ္တ၊ပုပ္ပနိမိတ္တ၊ တို့အား အခြေခံ၍ ဓမ္မနိမိတ္တများအမြင်ဖြင့်သင်သည် ရဲတင်းစွာ ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ သစ္စာစကားများကို ပြောကြား၍ သင်လုပ်ဆောင်သော လုပ်ငန်းများ၊ သူတစ်ပါးအား ကယ်တင်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ တရားတော်၏ စွမ်းပကားများ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ ကြည်ညိုဖွယ်ရာများကို စာဖတ်ရှု ပြောပြနားထောင်ရှုတို့ထက် သာလွန်စွာခံစားရယူနေရပါသောကြောင့် အမြဲတမ်းတရားအားထုတ်လေ့ကျင့်နေရန်ခုံမင်ခြင်း၊ ပီတိသုခ ခံစားနေရခြင်းအမှန်ပင်ဖြစ်နေပါတော့သည်။





ရာသက်ပန်လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ထားသင့်သောတရား

ထိုသို့ဖြစ်တည်လာသောသင့်သည်မမေ့မလျော့သောအသိတရားများ ဖြင့် ငါသည်မုချသေရပေလိမ့်မည်။ သို့မသေသေးမီကြားကာလ၌ငါသည်ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာအသိတရားသစ္စာစကားတို့ဖြင့် နိုင်စွမ်းသမျှ သတ္တဝါအနန္တကိုကူညီကယ်တင်စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့ပါအုံးမည်။ နိုင်စွမ်းသမျှသောသာသနာတော်အဓွန့်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက်အစဉ်ရှေ့ရှု၍ ဘုရားတည်ခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်ခြင်း၊ ရေတွင်းရေကန်လှူဒါန်းခြင်းတရားလိုသော သံဃာတော်များ၊ ရသေ့များစသဖြင့် အမှုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့အုံးမည်။

သို့ဆောင်ရွက်မှုများနှင့်ဖြစ်စဉ်တရားတို့သည်လည်းကောင်း တည်းဟူသော သည်ရုပ်နာမ်ကြီးသည်လည်းကောင်း တိမ္မသိမ္မဖြစ်စဉ်တရားကြီးသည်လည်း ကောင်း အန္တိမာနောက်ဆုံးကာလ၌မဖြစ်မနေ ချုပ်ငြိမ်းမှုအစဉ်သာဖြစ်၍နေချေ တော့မည်ဟုအမြဲမပြတ်သတိအစဉ်ဖြစ်ပေါ် နေသောစိတ်အသိသတိဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပွားများအားထုတ်စဉ်စားသင့်ပါကြောင်း ဤလေ့ကျင့်မှုအစဉ်နှင့်တွေ့ရှိခံစား အသိတရားများကို တတ်စွမ်းသမျှ မျှဝေ သည်အမှားပြုမိပြောမိပါကခွင့်လွှတ် ပါရန် ဦးနှိမ့်ချ၍တောင်းပန်ပါသည်မိတ်ဆွေ-

 မေတ္တာစေတနာများစွာဖြင့် 

အကြံပြုစာ

မိတ်ဆွေ.... သင်သည် သံရဏဂုဏ်သုံးပါးအားအမြဲသတိထား၍ပွားများနေသင့်သူဖြစ်သည်ဟုအကြံပြုပါသည်။

မိတ်ဆွေ.... သင်သည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အား ဖခင်အရင်းအဖွယ်အားကိုးယုံကြည်စွာကိုးကွယ်သူဖြစ်သင့်သည်ဟု အကြံပြုပါသည်။

မိတ်ဆွေ.... သင်သည် လောကဥ္စကိုယ်ခြင်းစာတရားထားတက်သူဖြစ်အောင် အသိသတိအစဉ်ရှိ၍ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သူဖြစ်အောင်အစဉ်လေ့ကျင့်နေသင့်သည်ဟုအကြံပြုပါသည်။

မိတ်ဆွေ.... သင်လုပ်တိုင်းသောအကြောင်းတရားများကို ဖခင်အရင်းသဖွယ်ကိုးကွယ်အားထားရပါသော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အားသက်သေအရာထား၍ တိုင်တည်သစ္စာပြုပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည်ဟုအကြံပြုအပ်ပါသည်။

မိတ်ဆွေ .... သင်ရရှိသော အသိတရားသတိသံဘောဇဉ်နှင့်အောင်မြင်မှုများကို အများသတ္တဝါများသို့ မျှဝေခံစားမှုပေးသင့်ပါကြောင်းအကြံပြုအပ်ပါသည်။

မိတ်ဆွေ .... သင်သည် မုချသေဆုံးရပါလိမ့်မည် သို့မသေရသေးမီအကြားကာလများ၌မေတ္တာစိတ်ရှေ့ထား၍သာလျှင်သွားလာနေထိုင်လှုပ်ရှားမကောင်းမှုများကိုရှောင်ကောင်းမှုများကိုဆောင်၍အသိသတိမပြတ်ရှိပြီးလျှင် နိယျောဓသစ္စာတရားချုပ်ငြိမ်းခြင်းများကိုအစဉ်ရှု၍သွားသင့်ပါကြောင်းမေတ္တာဆောင်း၍အကြံ ပြုအပ်ပါသည်။

ဦးအောင်ဇမ္ဗူဘုအ (နယ်လှည့် ဓမ္မဝန္နာဂိ ခရီးသည်)



အဓိဋ္ဌာန်ဆုတောင်း



ငါသည်မုချ သိခဲ့ရသား

လောကသစ္စာ အမြိုက်ညှာကို

တမှာရေးအပ် သိတက်မှုစေ

မျှပေးဝေသည် ကောင်းမှုအစဉ်ဖြစ်စေသော်

ထိုသို့ကောင်းမှု အစုစုကို

များလှထွေထွေ သတ္တဝါဝေနေယျတို့အား

မေတ္တာရင်းထပ် သတိကပ်၍

မျှတပေးဝေ ကောင်းမှုချွေသည်

ငါနှင့်ထပ်တူရစေသော်၏

ငါသည်ပြုရ ကုသလကြောင့်



တောင်းစုပဏ္ဏာ ပြုခဲ့ရာသော

ဘုရားစင်စစ်ဖြစ်စေသော်

တရားမင်းစစ်ဖြစ်စေသော်၏

ဦးအောင်မွေ့သူခ

နယ်လှည့် မွေ့ဂန္ဓာရီ ခရီးသည်

““““ချမ်းသာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရင်း””””

သတ္တဝါခြင်း – သတ်ဖြတ်ခြင်း
ရှောင်ကွင်းပါက – ချမ်းသာရ

သတ္တဝါခြင်း– လုယက်ခြင်း
ရှောင်ကွင်းပါက – ချမ်းသာရ

ကာမဂုဏ်မှု – ကင်းအောင်ပြု
ရှောင်မှုထုံက – ချမ်းသာရ

သတ္တဝါခြင်း – လိမ်ညာခြင်း
ရှောင်ကွင်းဖယ်က – ချမ်းသာရ

မူးရစ်ထုံထိုင်း – အဖျော်မှိုင်းနှင့်
မရှိင်းနတ်ဟာ–မပြုပါက
ဧကန်မုချ – ချမ်းသာရ။